

Комитет по образованию Усманского района Липецкой области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №2 г.Усмани Липецкой области имени  
Героя Советского Союза М.П. Константинова  
( МБОУ СОШ №2 г.Усмани)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

МБОУ СОШ №2

Протокол №1

от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Г.А. Прибыткова

Приказ № 409 от 30.08.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

( Возраст детей 14-17 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 1 ГОД

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Требунских Василий Александрович, педагог ДО

г.Усмась, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Цели и задачи
  - 1.2. Нормативная база
  - 1.3. Объем программы
2. Планируемые результаты
3. Содержание программы
  4. Организационно-педагогическое обеспечение
    - 4.1. Материально-техническое обеспечение
    - 4.2. Кадровое обеспечение
    - 4.3. Список литературы
5. Учебный план
  - 5.1. Формы промежуточной аттестации
6. Календарный учебный график
7. Оценочные материалы
8. Методические материалы

### Приложение:

1. Рабочая программа учебного курса «Начальная спортивная подготовка»
2. Рабочая программа учебного курса «Основы техники волейбола»
3. Рабочая программа воспитания
4. Календарный план воспитательной работы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

### **Цель и задача программы**

**Цель :** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях разного уровня.

### **Задачи:**

#### **1.Образовательные:**

- освоить технику игры в волейбол;
- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- познакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **2. Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

#### **3. Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Отличительной особенностью программы является** то, что она даёт возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в игре волейбол.

Работая по ней, изучая с учащимися теорию и практику, можно наиболее качественно подготовить детей к спортивным соревнованиям разного уровня.

#### **Адресат программы.**

Данная программа предназначена для воспитанников 14-17 лет и направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

#### **Объем программы – 74 часа**

#### **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

• Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030

года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р; • Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р; • Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК□02-10/3685)

Устав МБОУ СОШ №2 г.Усмани

Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ №2.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» состоит в том, что он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

**Педагогическая целесообразность**- позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Формы обучения и виды занятий:**

- групповая
- игровая
- индивидуально-игровая
- в парах
- индивидуальная
- практическая
- комбинированная
- соревновательная
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия

- тестирование
- подвижные игры
- соревнования.

**Срок освоения программы – 1 год**

**Режим занятий:** занятие проводится 1 раза в неделю по 45 мин., педагогическая нагрузка-1 час. Педагог имеет право с учетом различных условий и по необходимости, самостоятельно изменять очередность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В ходе реализации программы учащиеся получают знания и приобретают определенные умения.

### **Учащиеся должны знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу;
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный курс «Начальная спортивная подготовка»

#### **1. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности**

##### **Охрана труда на занятиях волейболом, правила игры, подготовка волейболиста.-2 ч.**

Строгое соблюдение определенных правил. Техника безопасности на занятиях волейбола.

Развитие волейбола в России. Сильнейшие волейболисты. Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

#### **2. История возникновения волейбола-4ч.**

##### **История мирового волейбола.**

Обзор состояния и развития волейбола. Характеристика современного волейбола. Возникновение игры в волейбол.

#### **3. История российского волейбола-2ч.**

##### **Инвентарь и оборудование.**

Развитие волейбола в России. Сильнейшие волейболисты. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Волейбольные мячи.

#### **4. Судейство-4ч.**

Правила судейства.

#### **5. Теоретическая подготовка (кругозор общих знаний)-2ч.**

Сфера интересов волейболистов.

#### **6. Психологическая подготовка-2ч.**

Воспитание моральных и волевых качеств: добросовестное отношение к тренировкам, трудолюбие, умение преодолевать трудности, дисциплина, организованность, смелость, решительность, настойчивость.

#### **7. Тактическая подготовка-4ч.**

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Основные технические приёмы в волейболе. Общая характеристика игры сильнейших волейболистов.

#### **8. Методика выполнения упражнений-2ч.**

Правила игры. Поддача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.

#### **9. Инвентарь и оборудование. Закаливание и его разновидности-2ч.**

##### **Анкетирование.**

Вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

### Учебный курс «Основы техники волейбола»

#### **1. Передачи – 8ч.**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

#### **2. Подачи – 8ч.**

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

#### **3. Нападающий удар – 8 ч.**



- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

#### **4. Блокирование мяча-6 ч.**

-одиночное

-групповое

#### **5. Комбинированные упражнения – 6 ч.**

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

#### **6. Учебно-тренировочные игры – 13 ч.**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых ситуациях.

#### **7.Тестирование-1ч.**

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Дидактические материалы	Материально-техническое обеспечение
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Таблицы ошибок при обучении техники игры в волейбол и способы их устранения.</li><li>2. Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Спортивный зал «МБОУ СОШ № 2»</li><li>2. Тренажёрный зал.</li><li>3. волейбольная сетка – 1 шт.</li><li>4. Мячи волейбольные – 10 шт.</li><li>5. Мячи набивные – 10 шт.</li><li>6. Скакалки – 10 шт.</li></ol>

### Кадровые условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

В его обязанности входит преподавание по дополнительным программам, методическое и педагогическое сопровождение их реализации.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 74 часа в год и включает в себя 2 курса.

Первый курс «Начальная спортивная подготовка» рассчитан на 24 часа и направлен на формирование у детей познавательного интереса, связанного с усвоением новых знаний игры в волейбол.

Второй курс «Основы техники волейбола» рассчитан на 50 часов и направлен на освоение учащимися практических основ техники игры в волейбол.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование курса</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации</b>
1.	«Начальная спортивная подготовка»	24	Анкетирование
2.	«Основы техники волейбола»	50	Тестирование
Количество занятий в год		74	

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Начальная спортивная подготовка» является анкетирование.

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Основы техники волейбола» является тестирование.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	14 - 17 лет
Продолжительность учебного года	37 недель
Начало учебного года	01.09.2024 г.
Окончание учебного года	22.05.2025 г.
Количество часов в неделю	2 часа
Количество часов в год	74 часа
Организация занятий	Понедельник 17.00-17.45 Пятница 17.00-17.45
Продолжительность занятий	45 минут
Сроки промежуточной аттестации	с 13.05.2024г. по 22.05.2025г.

### Расписание работы объединения дополнительного образования «Волейбол» МБОУ СОШ №2 в 2024-2025 уч.г.

Наименование объединения	Ф.И.О. руководителя	Дни недели	Время проведения	Место проведения	Кол-во часов ДО	Класс
направление						
Физкультурно-спортивное						
«Волейбол»	Требунских Василий Александрович	Понедельник Пятница	17.00-17.45 17.00-17.45	Спортивный зал	2 ч.	8-11

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией учащихся.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего учебного года. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, практические занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания индивидуально и коллективно.

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения.

Обеспечение программы методическими видами продукции: разработка игр, нормативов и тестов. Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Начальная спортивная подготовка» является анкетирование.

1. Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_
2. Дата рождения (дата, месяц, год) \_\_\_\_\_
3. Любите ли Вы спорт? \_\_\_\_\_
4. Умеете ли Вы играть в волейбол? \_\_\_\_\_
5. Нравится ли Вам этот вид спорта? \_\_\_\_\_
6. Знаете ли Вы историю развития этого спорта? \_\_\_\_\_
7. Собираетесь ли Вы продолжать заниматься волейболом? \_\_\_\_\_
8. Сколько раз в неделю Вы тренируетесь? \_\_\_\_\_
9. Как Вы начали заниматься волейболом? \_\_\_\_\_
10. Нравится ли Вашим родителям этот вид спорта? \_\_\_\_\_
11. Занимаются ли Ваши друзья волейболом? \_\_\_\_\_
12. Какие еще виды спорта Вам нравятся? \_\_\_\_\_
13. Хотели бы Вы заниматься еще каким-нибудь видом спорта? \_\_\_\_\_
14. Кем Вы собираетесь стать в будущем? \_\_\_\_\_
15. Нравится ли Вам перспектива работы тренером в будущем? \_\_\_\_\_
16. Определите ошибки, которые мешают личности качественно заниматься волейболом? \_\_\_\_\_
17. Что Вы любите в свободное время, кроме занятий волейболом? Это не мешает занятиям волейболом? \_\_\_\_\_

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «**Основы техники волейбола**» является тестирование.

### **Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки игры в волейбол.**

1. **Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. **Испытания на точность подачи.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. **Испытания на точность первой передачи (прием мяча).** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. **Командные действия в защите.** Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом установленного образца, рассматриваются на заседаниях педагогического совета, утверждаются приказом директора МБОУ СОШ №2 г. Усмани.

Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей).

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 г. Усмани Липецкой области имени Героя Советского  
Союза М.П. Константинова  
(МБОУ СОШ №2Г.УСМАНИ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса «Начальная спортивная подготовка»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Волейбол»  
физкультурно-спортивной  
направленности  
(Возраст детей 14 – 17 лет)

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 24 часа**

**АВТОР ПРОГРАММЫ:**  
Требунских Василий Александрович,  
педагог ДО

г. Усмань  
2024 г.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Учащиеся должны знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека; значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- методику регулирования психического состояния.

### **Учащиеся должны уметь:**

- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.



## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **1. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности-2ч.**

#### **Охрана труда на занятиях волейболом, правила игры, подготовка волейболиста.**

Строгое соблюдение определенных правил. Техника безопасности на занятиях волейбола. Развитие волейбола в России. Сильнейшие волейболисты. Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

### **2. История возникновения волейбола-4ч.**

#### **История мирового волейбола.**

Обзор состояния и развития волейбола. Характеристика современного волейбола. Возникновение игры в волейбол.

### **3. История российского волейбола-2ч.**

#### **Инвентарь и оборудование.**

Развитие волейбола в России. Сильнейшие волейболисты. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Волейбольные мячи.

### **4. Судейство-4ч.**

Правила судейства.

### **5. Теоретическая подготовка (кругозор общих знаний)-2ч.**

Сфера интересов волейболистов.

### **6. Психологическая подготовка-2ч.**

Воспитание моральных и волевых качеств: добросовестное отношение к тренировкам, трудолюбие, умение преодолевать трудности, дисциплина, организованность, смелость, решительность, настойчивость.

### **7. Тактическая подготовка-4ч.**

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Основные технические приёмы в волейболе. Общая характеристика игры сильнейших волейболистов.

### **8. Методика выполнения упражнений-2ч.**

Правила игры. Поддача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.

### **9. Инвентарь и оборудование. Закаливание и его разновидности-2ч.**

#### **Анкетирование.**

Вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА  
«НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»**

№ п/п	Название раздела, тем	Обще е кол- во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности. Охрана труда на занятиях волейболом, правила игры, подготовка волейболиста.	2	2	-
2	История возникновения волейбола. История мирового волейбола.	4	4	-
3.	История российского волейбола. Инвентарь и оборудование.	2	2	-
4.	Судейство.	4	4	-
5.	Теоретическая подготовка (кругозор общих знаний)	2	2	-
6.	Психологическая подготовка.	2	2	-
7.	Тактическая подготовка.	4	4	-
8.	Методика выполнения упражнений.	2	2	-
9.	Инвентарь и оборудование. Закаливание и его разновидности. Анкетирование.	2	2	-
	Итого	24		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО КУРСА «НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Дата проведения (по плану)</b>	<b>Дата проведения (по факту)</b>
1	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности. Охрана труда на занятиях волейболом, правила игры, подготовка волейболиста.	2	2	-		
2	История возникновения волейбола. История мирового волейбола.	4	4	-		
3	История российского волейбола. Инвентарь и оборудование.	2	2	-		
4	Судейство.	4	4	-		
5	Теоретическая подготовка (кругозор общих знаний)	2	2	-		
6	Психологическая подготовка.	2	2	-		
7	Тактическая подготовка.	4	4	-		
8	Методика выполнения упражнений.	2	2	-		
9	Инвентарь и оборудование. Закаливание и его разновидности. Анкетирование.	2	2	-		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса «Основы техники волейбола»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Волейбол»  
физкультурно-спортивной  
направленности  
(Возраст детей 14 – 17 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 50 часов

АВТОР ПРОГРАММЫ:  
Требунских Василий Александрович,  
педагог ДО

г. Усмань  
2024 г.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Учащиеся должны знать:**

- психологические приемы во время тренировок и соревнований;
- достижение оптимального спортивного состояния;

### **Учащиеся должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

## СОДЕРЖАНИЕ РЕБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА»

### 1. Передачи – 8ч.

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

### 2. Подачи – 8ч.

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

### 3. Нападающий удар – 8 ч.

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

### 4. Блокирование мяча-6 ч.

- одиночное
- групповое

### 5. Комбинированные упражнения – 6 ч.

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

### 6. Учебно-тренировочные игры – 13 ч.

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых ситуациях.

### 7.Тестирование-1ч.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА  
«ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА»**

№ п/п	Название раздела, тем	Обще е кол- во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Передачи	8	-	8
2	Подачи	8	-	8
3.	Нападающий удар	8	-	8
4.	Блокирование мяча	6	-	6
5.	Комбинированные упражнения	6	-	6
6.	Учебно-тренировочные игры	13	-	13
7.	Тестирование	1	-	1
	Итого	50	-	50

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО КУРСА «ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА»**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (по факту)
<b>I</b>	<b>Передачи</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		
1	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом	2	-	2		
2	Приём мяча снизу двумя руками	2	-	2		
3	Верхняя передача двумя руками над собой через голову	2	-	2		
4	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2	-	2		
<b>II</b>	<b>Подачи</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		
5	Техника выполнения прямой нижней подачи	2	-	2		
6	Прямая верхняя подача	4	-	4		
7	Ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи	2	-	2		
<b>III</b>	<b>Нападающий удар</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		
8	Нападающие удары	8	-	8		
<b>IV</b>	<b>Блокирование мяча</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		
9	Блокирование одиночное	3	-	3		
10	Блокирование групповое	3	-	3		
<b>V</b>	<b>Комбинированные упражнения</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		
11	Подача – передача	2	-	2		
12	Подача – передача – нападающий удар	2	-	2		
13	Передача – нападающий удар – передача (игра в защите)	2	-	2		
<b>VI</b>	<b>Учебно-тренировочные игры</b>	<b>13</b>		<b>13</b>		
14	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	5	-	5		
15	Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых ситуациях	8	-	8		
16	<b>Тестирование</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>		



Рабочая программа воспитания к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
(Возраст детей 14-17 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 1 ГОД

АВТОР ПРОГРАММЫ:  
Требунских Василий Александрович, педагог ДО

г.Усмань, 2024г.

## 1. Пояснительная записка.

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определённой системы воспитания. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества государства. Настоящая программа разработана для детей в возрасте от 14 до 17 лет, обучающихся в объединении «Волейбол», с целью организации воспитательной работы с учащимися. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребёнком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеразвивающей программой «Волейбол»

### **Актуальность программы**

Содержание программы нравственного воспитания должно определяться основными типами отношений ребенка с окружающим миром, а именно: его отношениями с близкими людьми (родителями, родственниками), со сверстниками, со знакомыми и незнакомыми людьми в общественных местах, с самим собой. Нравственное развитие ребенка будет представлять собой процесс его постепенного приближения к освоению нормы в каждом их перечисленных видов отношений.

**Цель программы:** духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся; воспитание гражданственности и патриотизма; воспитание нравственных чувств и этического сознания; воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях.

### **Задачи программы:**

Образовательные:

- дать учащимся знания о морали и целесообразности моральных и этических норм;
- познакомить ребят с правилами и нормами поведения в обществе, культурой общения;
- дать первоначальные представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;
- дать первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях;
- научить детей использовать в жизненных ситуациях знания и опыт, полученные в процессе обучения

Развивающие:

- развивать умения работать совместно (решать проблемы в группах, проводить совместную исследовательскую работу, вести диалог и дискуссию, принимать точку зрения другого человека);
- развивать умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- развивать умение при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее; учиться подтверждать аргументы фактами;
- развивать умение ставить цели и достигать их;
- развивать умение слушать и слышать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения, если она аргументированно доказана;
- развивать умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий.

Воспитательные:

- формировать активную жизненную позицию;
- формировать патриотические чувства: любовь к Родине, к земле, где родился и вырос; чувства гордости за свою страну;
- формировать гражданскую позицию учащихся;
- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- формировать потребности и мотивы нравственного поведения;
- формировать у школьников представление о ценности здоровья и необходимости ведения здорового образа жизни;
- обогатить эмоциональный мир детей;
- формировать основные ценностные ориентации (ценность мира, ценность человеческой жизни, ценность добра, ценность семьи, ценность познания мира и себя, ценность труда и творчества и т.д.);
- формировать основы культуры общения и построения межличностных отношений

## **2.Виды, формы, содержание деятельности**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы объединения.

Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

### **Инвариантные модули:**

«Профориентация»- направлен на оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности.

«Основные школьные дела» - это главные традиционные дела объединения, в которых принимает участие большая часть учащихся, в которые входят календарные праздники и традиционные конкурсы, смотры и выставки.

«Социальное партнерство»- школа взаимодействует с другими образовательными организациями, организациями культуры и спорта, общественными объединениями, разделяющими в своей деятельности цель и задачи воспитания, ценности и традиции уклада школы.

«Профилактика и безопасность» - акции, беседы, изготовление и распространение буклетов, конкурсы, месячники, направленные на профилактику безопасности жизнедеятельности.

### **Вариативные модули:**

«Добровольческая деятельность» – это участие воспитанников объединения в общественно-полезных делах, деятельности на благо конкретных людей и социального окружения в целом.

## **3.Формы, методы и оценки результатов воспитания, социализация и саморазвитие учащихся**

### **Формы:**

- 1.коллективное творчество
- 2.сотрудничество
- 3.индивидуальная работа
- 4.экскурсия

### **Методы:**

- 1.словесный метод (рассказ, беседа)
- 2.наглядный метод (показ, демонстрация)
- 3.частично-поисковый метод (игра, конкурс)

- 4.исследовательский метод
- 5.эвристический метод
- 6.проблемный метод

**Оценки результатов воспитания, социализация и саморазвитие учащихся:**

- 1.Анализ анкет учащихся
- 2.Отзывы родителей
- 3.Опрос учащихся
- 4.Тестирования.

**Календарный план воспитательной работы объединения «Волейбол»  
на 2024-2025 учебный год**

<b>Модуль</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Место и время проведения</b>
<b>«Профорентация»</b>	Участие в Легкоатлетическом кроссе	кросс	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, сентябрь
	Соревнования по волейболу среди учащихся и учителей, приуроченные Дню Учителя	соревнования	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, октябрь
	Встречи с представителями общественных организаций патриотической и гражданской направленности, детско-юношеских движений.	Круглый стол	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, в течение года
	Месячник профорентаций в школе: - конкурс рисунков, викторина «Все профессии важны – выбирай на вкус!»	Конкурс	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, апрель
<b>«Основные школьные дела»</b>	Тематические классные часы в рамках Года науки и технологий.	Классные часы	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, сентябрь
	Всероссийский урок «Готов к труду и обороне»	Классный час	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, сентябрь
	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	Акция	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, ноябрь
	Участие в профилактическом мероприятии «Всеобуч»	Акция	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, октябрь
	Проведение Недели	Проект	МБОУ СОШ №2

	православной культуры.		г.Усмани, февраль
<b>«Социальное партнерство»</b>	Участие в городских и районных соревнованиях по волейболу	соревнования	МБОУ СОШ №2, ДС «Новое поколение» г.Усмани, в течение года
	Участие в работе всероссийского профорientационного проекта «ПроеКТОриЯ», «Билет в будущее», «Большая перемена», «Финансовая грамотность»	Проект	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, Центр поддержки одаренных детей «стратегия», в течение года
<b>«Профилактика и безопасность»</b>	Классные часы, направленные на пропаганду ЗОЖ	Ролевая игра	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, декабрь
	«Санитарно-гигиенические нормы в условиях COVID-19» Организация работы объединения «Волейбол»; - расписание учебных занятий; - безопасность учащихся в случае возникновения ЧС; - безопасность учащихся на дороге; - правила эвакуации учащихся; - обеспечение безопасного поведения детей на дорогах в целях предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма. «Результаты промежуточной аттестации учащихся»	Инструктажи	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, в течение года
	Классные часы, посвященные	Классный час	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, в течение

	<p>месячнику по профилактике ВИЧ/СПИДа, наркомании, ПАВ, пропаганде ЗОЖ</p>		года
	<p>Организация и проведение индивидуальных бесед по профилактике правонарушений с учащимися, требующих индивидуального контроля</p>	<p>Беседы, тренинги, ролевые игры</p>	<p>МБОУ СОШ №2 г.Усмани, в течение года</p>
<p><b>«Добровольческая деятельность»</b></p>	<p>День борьбы с наркоманией и наркобизнесом</p>	<p>Турнир</p>	<p>МБОУ СОШ №2 г.Усмани, март</p>
	<p>Месячник по антинаркотическому воспитанию</p>	<p>Соревнования Турниры Сдача нормативов ГТО</p>	<p>МБОУ СОШ №2 г.Усмани, март</p>
	<p>Социально-благотворительная акция «Протяни руку помощи»</p>	<p>Акция</p>	<p>МБОУ СОШ №2 г.Усмани, май</p>